

TERAPI REALITAS DENGAN METODE TAWAKAL UNTUK MENGURANGI DEPRESI AKIBAT KEGUGURAN

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)**



Oleh :

Firdaus Suadatul Adawiyah

Nim. B93215101

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Firdaus Suadatul Adawiyah
NIM : B93215101
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk Mengurangi
Depresi Akibat Keguguran.

Sskripsi ini telah diperiksa dan diajukan oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 09 April 2019

Telah disetujui oleh,

Dosen Pembimbing



Drs. H. ABD Basvid, MM
196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Firdaus Suadatul Adawiyah ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 11 April 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

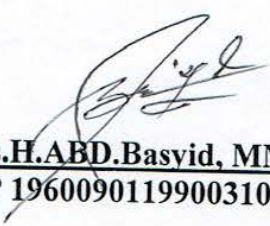
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,




Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
196307251991031003

Penguji I,



Drs. H. ABD. Basyid, MM.
NIP 196009011990031002

Penguji II,



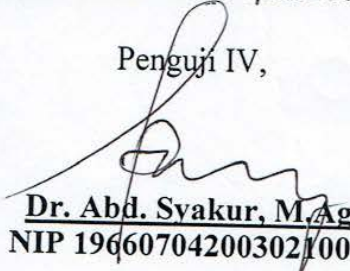
Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III,



Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP 196303031992032002

Penguji IV,



Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP 196607042003021001

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Firdaus Suadatul Adawiyah

NIM : B93215101

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Pagerwojo Rt 06 Rw 02 Buduran Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 09 April 2019

Yang Menyatakan



Firdaus Suadatul Adawiyah
NIM: B93215101



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FIRDAUS SUADATUL ADAWYAH
NIM : B03215101
Fakultas/Jurusan : DAKWAH / BKI
E-mail address : Firdaussuadatul31@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK TAWAKAL UNTUK MENGURANGI
DEPRESI AKIBAT KEGUGURAN.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(FIRDAUS SUADATUL - A)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Firdaus Suadatul Adawiyah (B93215101) Terapi Realitas Dengan Teknik Tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran

Mengenai masalah tersebut konselor ingin mengetahui (1) Bagaimana proses terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi depresi akibat Keguguran?, (2) Bagaimana hasil Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk mengurangi Depresi Akibat Keguguran?

Konselor menggunakan terapi realitas dengan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) dan dengan menggabungkan teknik tawakkal untuk mengurangi depresi akibat keguguran. Hasil dari proses konseling ini dianggap telah berhasil karena terdapat perubahan terhadap diri klien sebelum dan sesudah di terapi. awalnya 16 gejala yang seing di alami klien sebelum proses Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal yang di lakukan. Sekarang tersisa 7 gejala yang tidak pernah dilakukan tidak sesering sebelum melakukan proses konseling, ini menjadi bukti keberhasilan dalam terapi realitas dengan teknik tawakal.

Kata kunci: Terapi Realitas, Teknik WDEP, Teknik Tawakkal, Depresi, Keguguran

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Metode Penelitian	11
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	11
2. Jenis dan Sumber Data	12
3. Teknik dan Pengumpulan Data.....	13
4. Teknik Analisis Data	15
G. Sistematika Pembahasan	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Terapi Realitas	
1. Pengertian Terapi Realitas	17
2. Tujuan Terapi Realitas	18
3. Ciri-Ciri Terapi Realitas.....	18
4. Fungsi Terapi Realitas.....	20
5. Teknik Terapi Realitas	20
B. Tawakkal	
1. Pengrtian Tawakal	22
2. Tujuan Konseling Tawakal	24
3. Peran dan Fungsi Konselor Tawakkal.....	25
4. Relevansi Tawakal dengan Teknik Realitas	26
5. Tawakal sebagai Teknik Terapi BKI.....	26

³ Niken, Sri, Waspada & Cegah Keguguran, (Yogyakarta: Kata Hati,2010), hal 15

[illegible]

Mengetahui hal itu beliau sempat mengalami depresi terus menangis, sedih dan tidak ingin berbicara kepada siapapun termasuk kepada suaminya, menyalahkan dirinya seakan-akan bayinya gugur karena kelalaian beliau, dengan mengalami masalah keguguran ini klien juga mengalami masalah keluarga dengan suami klien dimana klien mengalami konflik *Distancers* yaitu: memilih menjauhkan diri sebagai upaya untuk menyelesaikan konflik, sebab mereka memiliki kesulitan dalam menyatakan perasaan.⁷ padahal dukungan orang-orang terdekat seperti suami, dan sahabat adalah yang paling berpengaruh untuk psikis ibu yang baru saja mengalami keguguran.⁸ Terkait

⁸ Triwijati Endah dan Andari Dwi Bekt, *Meniti Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Perempuan*, (Jakarta: Lutfansah Meditama, 2005) hal 41

masalah tersebut, penyusun menggunakan Teknik Realitas dengan Terapi Tawakkal untuk mengurangi Depresi akibat Keguguran.

Teknik Realitas dikembangkan oleh William Glasser, terapi realitas adalah berpusat kepada keadaan yang sekarang. Mengevaluasi apa yang telah terjadi hari ini dan mengubah apa yang belum pas hari ini. Tidak terpaku dengan masa lalu dan merencanakan tindakan apa yang akan dilakukan. Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan Psikologis yang secara terus-menerus hadir sepanjang kehidupannya, dan harus dipenuhi. ketika seseorang mengalami masalah hal tersebut disebabkan oleh faktor terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan Psikologisnya. keterhambatan tersebut pada dasarnya karena penyangkalan realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.⁹ Dan juga menggunakan terapi Tawakkal yang membantu klien agar berserah diri kepada Allah ta'ala atas apa yang sudah menimpa dirinya, dan juga dilandasi oleh ayat-ayat dan hadist. Proses pelaksanaan konseling, tentunya membawa kepada peningkatan iman, Ibadah dan jalan hidup yang diridhai Allah Swt.¹⁰ Alasan peneliti mengangkat judul ini karena masih jarang yang membahas atau mengangkat tema ini, dan juga mempermudah peneliti selanjutnya untuk mencari referensi terkait masalah keguguran juga memberikan informasi kepada pembaca atau pasangan suami istri tentang waspada terhadap keguguran dan depresi.

⁹ Karsih dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011) hal 236

¹⁰ Hikmawati Fenti, *Bimbingan dan Konseling Prespektif Islam*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015) hal 36

karena pendekatan yang peneliti pilih adalah pendekatan terapi Realitas sebagai sebuah konseling dalam mengatasi masalah mengurangi depresi pasca keguguran yang berkonsekuensi pada depresinya subjek yang tertimpa. Akan menjadi sebuah referensi bagi peneliti selanjutnya secara akademis.

2. Manfaat praktis

- a. Adanya manfaat bagi peneliti dan pembaca
- b. Diharapkan dapat membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan terapi Realitas.
- c. Dapat menjadi informasi bagi para Ibu rumah tangga dan pasangan suami istri tentang pentingnya menjaga kehamilan agar tidak terjadi keguguran.
- d. Memberikan wawasan bagi peneliti lain dan juga dapat menjadi referensi praktis dalam menangani kasus keguguran.

E. Definisi konsep

Pembahasan skripsi ini yang berjudul “*Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk Mengurangi Depresi akibat Keguguran*”. maka sebelumnya perlu adanya penjelasan mengenai istilah yang ada pada judul tersebut. Hal ini bertujuan untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami skripsi ini. Adapun definisi konsep dari penelitian adalah:

1. Terapi Realitas

Terapi Realitas dikembangkan oleh William Glasser, terapi realitas adalah berpusat kepada keadaan yang sekarang. Mengevaluasi apa yang

Keguguran adalah keluarnya embrio secara spontan dari dalam kandungan sebelum usia 20 minggu kehamilan. Ini merupakan salah satu masalah dalam kehamilan yang paling ditakuti oleh ibu hamil. Resiko terjadinya keguguran lebih tinggi dari perkiraan banyak orang. Tercatat bahwa 15 sampai 20 persen wanita hamil mengalami keguguran. Angka pastinya tidak diketahui karena keguguran juga bisa terjadi pada wanita yang tidak menyadari kehamilannya. Oleh karena itu, mengetahui gejala-gejala keguguran sangatlah penting bagi ibu hamil beserta pasangannya.¹²

¹¹ Gerald Corey. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama.2013), hal 237

[illegible]

Penyebab dan pemicu keguguran penyebab pasti dibalik keguguran belum di ketahui. Namun, para pakar memperkirakan sebagian besar kasus keguguran disebabkan keabnormalan pada kromosom bayi terutama pada trimester pertama. Kekurangan, kelebihan, atau keabnormalan kromosom bayi dapat mengakibatkan janin tidak bisa berkembang dengan semestinya. Keguguran atau lebih tepatnya kematian janin yang terjadi pada usia kehamilan trimester kedua, biasanya di sebabkan oleh penyakit atau kondisi kesehatan ibu yang kurang baik. keguguran atau aborsi juga membahayakan nyawa ibu kebanyakan terjadi karena keterlambatan penanganan tenaga medis dan lamanya mengambil keputusan orang yang berpengaruh seperti ayah atau suami.¹³

Erica, *Pencegahan Kematian Ibu Hamil*, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1985).

[illegible]

Depresi berbeda dengan stres, depresi lebih berat dari pada stres. Depresi biasanya diawali dengan perasaan kesepian yang mencekam. Beberapa yang terkena depresi lebih memilih tidur dan ironisnya banyak diantaranya yang mencoba untuk bunuh diri. Siapapun dapat terkena depresi. Tidak hanya menimpa pada orang yang kesusahan, baik finansial maupun pekerjaan. Namun, depresi juga dapat terjadi pada orang yang hidupnya mapan, kaya dan memiliki popularitas. Secara fisik, penderita depresi tidak menunjukkan gejala tidak beres. Mereka sehat. Hanya saja, keluhan yang menimpa penderita depresi adalah nyeri perut dan tidak dapat menelan makanan. Dada juga terasa sakit bahkan beberapa penderita menunjukkan sesak napas. Namun demikian jika hal tersebut di periksakan secara medis tidak akan di temukan kerusakan organ tubuhnya.¹⁵ Artinya, semua organ tubuh si penderita tampak sehat aja. Depresi bukanlah penyakit fisik meski beberapa menunjukkan gejala sakit secara fisik mialnya mual, sakit perut, pusing. Depresi lebih tepat di sebut sebagai penyakit jiwa atau mental, karena ia menyerang psikis seseorang. Hal ini sangat

¹⁴ <https://id.m.wikipedia.org> (Diakses 04-11-2018 pukul 18:58)

¹⁵ Pieter Zan Herri, *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010) hal 119

berbahaya, karena di tingkat kronis, penderitanya mempunyai keinginan untuk mengakhiri hidupnya.¹⁶

4. Tawakal

Tawakkal yang sebenarnya adalah bermakna menyerahkan segala sesuatu kepada Allah ta'ala dan dengan keyakinan atas kekuasaanya dapat memenuhinya, juga menampilkan sebab-sebab untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkannya (ikhtiar), serta melepaskan diri dari bergantung pada sebab-sebab itu, dialah Allah ta'ala.¹⁷ Setelah klien menyadari bahwa dia tetap harus menjalani kehidupannya sekarang klien juga diterapi dengan menggunakan metode tawakkal, karena menurut DR. Moh. Sholeh ajaran islam mempunyai peranan penting dan daya penyembuhan terhadap gangguan mental salah satunya dengan metode tawakkal untuk mengurangi depresi.¹⁸ Sesungguhnya iman kepada Allah dan ibadah kepada Nya merupakan modal dasar guna merealisasikan kesehatan mental. Aman dan iman adalah modal dasar dalam terapi keteguncangan seperti depresi. Sesungguhnya seseorang hamba yang tidak mempunyai daya dan kekuatan apapun tanpa karunia-Nya. apa yang di kehendaki allah pasti terjadi, pasti terjadi sekalipun dibenci oleh seluruh makhluknya.¹⁹

F. Metode Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

¹⁶ Aizid, Rizem, *Melawan stres & Depresi*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), hal 49-51

¹⁷ al- Balali Hamid Abdul, *Madrasah Pendidikan Jiwa*, (Jakarta: 2003, Ggema Insani Press) hal 53

¹⁸ Imam Sholeh, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: 2005, Pustaka Pelajar) hal 57

¹⁹ Abdullah Udik, *Meledakkan EQ dengan Takwa dan Tawakal*, (Jakarta: 2005, Zikrul Hakim) hal

Adapun Teknik pengumpulan data yang di gunakan peneliti adalah observasi dan wawancara :

a. Observasi

Terjun langsung ke tempat kejadian, mengamati klien secara langsung dengan menggunakan pancaindera, menggunakan kontak fisik secara langsung antara klien dengan peneliti. pengamatan terhadap apa saja yang mau di observasi oleh peneliti dan apa saja obyeknya, juga menggunakan instrumen apa saja peneliti dalam melakukan penelitian.

b. Wawancara

Pengumpulan data dengan cara bertatap muka secara langsung, berbicara seputar keguguran dengan klien agar mendapatkan data yang lengkap, dilakukan dengan berulang ulang dan secara intensif agar mendapat data yang akurat. wawancara juga dilakukan peneliti untuk menggali data apa saja yang di perlukan, siapa saja yang menjadi narasumber dalam wawancara, dan menggunakan instrumen apa saja peneliti dalam melakukan penelitian.

Tabel 1.1

A. Tabel Metode Penelitian :

No	Teknik Penulian Data	Jenis Data	Sumber Data
1	Observasi+ Wawancara	A. Latar Belakang Keluarga Klien	1. Suami dan anak klien

		B. Latar Pendidikan Klien.	2. Klien
		C. Kondisi Lingkungan Klien.	3. Tetangga Klien
		D. Keadaan Ekonomi Klien	4. Suami Klien
		E. Kepribadian Klien.	5. Klien
2	Wawancara+ Observasi	A. Kondisi perilaku klien sebelum keguguran.	6. klien
		B. Kondisi Klien sesudah keguguran	7. Klien
3	Proses Konseling	A. Teknik Tawakkal	8. Konselor dan Konseli
		B. Tahapan Teknik	

Bab 1 Pendahuluan. Pada bab ini membahas tentang Latar Belakang masalah, Rumusan masalah, Tujuan masalah, Manfaat penelitian, Metode Penelitian, Definisi Konsep dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Kajian Pembahasan, dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah objek kajian yang dikaji, pada bab ini terdiri dari dua sub bab, sub bab pertama yaitu pembahasan teori dan sub bab kedua yakni hasil penelitian yang relevan.

Bab III Penyajian data, yang terdiri dari dua sub bab yakni yang pertama deskripsi umum objek penelitian dan sub bab kedua hasil penelitian.

Bab IV Analisis data dari dua sub bab, yang pertama sub bab yang menghapus tentang temuan dan sub bab kedua berisi tentang konfirmasi temuan dengan teori.

Bab V Penutup yang terdiri dari kesimpulan yang ditutup dengan saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Realitas

a. Pengertian Terapi Realitas

Menurut William Glasser, terapi realitas adalah berpusat kepada keadaan yang sekarang. Mengevaluasi apa yang telah terjadi hari ini dan mengubah apa yang belum pas hari ini. Tidak terpaku dengan masa lalu dan merencanakan tindakan apa yang akan di lakukan. Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan Psikologis yang secara terus-menerus hadir sepanjang kehidupannya, dan harus di penuhi. ketika seseorang mengalami masalah hal tersebut di sebabkan oleh faktor terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan Psikologisnya. keterhambatan tersebut pada dasarnya karna penyangkalan realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.²² sedangkan menurut Gerald Corey dalam bukunya yang berjudul “ teori dan praktek konseling dan psikoterapi” menyatakan terapi realitas adalah suatu terapi yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan.²³

²² Gerald Corey. *Teori dan Praktik +Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama.2013), hal 237

²³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Eresco,1995) hal 267.

b. Tujuan Terapi Realitas

Sedangkan menurut Gerald Corey tujuan terapi realitas yaitu membimbing klien ke arah mempelajari tingkah laku yang realistis dan bertanggung jawab, selain itu membantu klien dalam membuat pertimbangan-pertimbangan nilai tentang tingkah lakunya sendiri.²⁵

c. Ciri-Ciri Terapi Realitas

²⁴ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan psikoterapi*, hal 241-242

²⁵ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, hal 333

1. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban.
2. terapi realitas berfokus pada tingkah laku yang sekarang alih-alih pada perasaan dan sikap, meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang.
3. terapi realitas berfokus kepada saat sekarang, bukan masa lampau, karena masa lalu seseorang adalah tetap tidak bisa di rubah, yang bisa di rubah adalah masa sekarang dan masa yang akan datang.
4. terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia mwnwmpatkan pokok kepentingan pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah laku sednoro dalam menentukan apa yang menyebabkan kegagalan yang di alaminya.
5. terapi realitas menekankan transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandanf konsep tradisional tentang transferensi sebagai suatu cara bagi terapi untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
6. terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan asumsi bahwa pemahaman dan kesadaran atau prosen ketidak sadaran sbagai suatu prasyarat bagi perubahan kepribadian.
7. terapi realitas menghapus hukuman, Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna merubah tingkah laku tidak efektif dan hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana mengakibatkan

kesukaran, teguh hati tatkala ditimpa bencana disertai jiwa yang tenang dan hati yang tenteram.

Menurut Abu Zakaria Ansari, tawakkal ialah "keteguhan hati dalam menyerahkan urusan kepada orang lain". Sifat yang demikian itu terjadi sesudah timbul rasa percaya kepada orang yang diserahi urusan tadi. Artinya, ia betul-betul mempunyai sifat amanah (terpercaya) terhadap apa yang diamanatkan dan ia dapat memberikan rasa aman terhadap orang yang memberikan amanat tersebut.²⁹

Tawakkal adalah suatu sikap mental seorang yang merupakan hasil dari keyakinannya yang bulat kepada Allah, karena di dalam tauhid ia diajari agar meyakini bahwa hanya Allah yang menciptakan segala-galanya, pengetahuanNya Maha Luas, Dia yang menguasai dan mengatur alam semesta ini. Keyakinan inilah yang mendorongnya untuk menyerahkan segala persoalannya kepada Allah. Hatinya tenang dan tenteram serta tidak ada rasa curiga, karena Allah Maha Tahu dan Maha Bijaksana.

Sementara orang, ada yang salah paham dalam melakukan tawakkal. Dia enggan berusaha dan bekerja, tetapi hanya menunggu. Orang semacam ini mempunyai pemikiran, tidak perlu belajar, jika Allah menghendaki pandai tentu menjadi orang pandai. Atau tidak perlu bekerja, jika Allah menghendaki menjadi orang kaya tentulah kaya, dan seterusnya. Semua itu sama saja dengan seorang yang sedang lapar perutnya, sekalipun ada berbagai makanan, tetapi ia berpikir bahwa jika Allah menghendaki ia kenyang, tentulah

²⁹ Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, (Qultum Media, 2010), hal 23.

kenyang. Jika pendapat ini dpegang teguh pasti akan menyengsarakan diri sendiri.

Menurut ajaran Islam, tawakkal itu adalah tumpuan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan. Jadi arti tawakkal yang sebenarnya menurut ajaran Islam ialah menyerah diri kepada Allah swt setelah berusaha keras dalam berikhtiar dan bekerja sesuai dengan kemampuan dalam mengikuti sunnah Allah yang Dia tetapkan. Misalnya, seseorang yang meletakkan sepeda di muka rumah, setelah dikunci rapat, barulah ia bertawakkal. Pada zaman Rasulullah saw ada seorang sahabat yang meninggalkan untanya tanpa diikat lebih dahulu. Ketika ditanya, mengapa tidak diikat, ia menjawab, "Saya telah benar-benar bertawakkal kepada Allah". Nabi saw yang tidak membenarkan jawaban tersebut berkata, "Ikatlah dan setelah itu bolehlah engkau bertawakkal.

C. Tujuan Konseling Tawakal

Tujuan konseling tawakal secara umum sebenarnya sama antara lain:³⁰

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan dalam jiwa dan mental. jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (muthmainnah), Bersikap lapang dada (radhiysh) dan mendapatkan penercahan taufik dan hidayah dari tuhanNya (mardhiyah)
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopana tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan sekitar dan lingkungan kerja serta sosial.

³⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Psikoterapi dan Konseling Islam, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001) hal 167.

Kedudukan konselor dalam proses konseling tawakal berfungsi sebagai pengingat, penolong, pembantu dan pendorong menuju kebaikan. Dalam konseling islam peran konselor adalah membangun hubungan yang sebaik-baiknya antara klien dengan Allah, antara klien dengan sesama manusia, dan antara klien dengan sesama makhluk Allah. Dalam membangun hubungan tersebut selalu dituntut dengan tuntunan Allah yang berupa agama, dan disesuaikan pula dengan kondisi klien yang dibimbingnya, serta selalu mengharap ridha-Nya. Dengan tuntunan yang jelas dan pegangan yang kokoh pada ajaran agama, klien tidak akan mudah goyah dan tidak akan terpengaruh oleh siapapun dalam menghadapi masalahnya serta mendapat ketenangan

Di dalam Al-Quran sudah di jelaskan hikmah seseorang menanamkan rasa tawakal dalam dirinya untuk menjalani kehidupan di dunia, dalam proses konseling, seorang konselor yang menjadi fasilitator klien yang hadapi dalam menyelesaikan pekerjaan, khususnya seorang konselor, konseling tawakal sangat penting memberi pengetahuan tentang hikmah tawakal kepada klien, diantaranya hikmah tawakal adalah:³²

- #### D. Depresi

Menurut Prof. Dr. H. Dadang Hawari dalam bukunya yang berjudul “al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa” bahwa depresi adalah “salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan

[illegible]

Menurut Kartini Kartono mengahatkan bahwa “ Depresi adalah kemuraman hati (Kepedihan kesenduan, keburaman perasaan) yang patoloi sifatnya.”.³⁴ Menurut Janet Horwood mengatakan bahwa “Depresi adalah keadaan pikiran yang sangat pasif dengan emosi yang sangat kuat yang benar-benar menghabiskan tenaga dan terkadang memaksa untuk menembus kalbu kemurungan”³⁵

³³ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakkkti Remayasa, 1998) hal 54.

³⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta : CV Rajawali,1997), hal 171.

³⁵ Janet Horwood, *Penghibur Bagi Orang Yang Mengalami Depresi* (Jakarta : CV Bina Rupa Aksara, 1992), hal 12.

Namun demikian jika hal tersebut di periksakan secara medis tidak akan di temukan kerusakan organ tubuhhyna. Artinya, semua organ tubuh si penderita tampak sehat aja. Depresi bukanlah penyakit fisik meski beberapa menunjukkan gejala sakit secara fisik mialnya mual, sakit perut, pusing. Depresi lebih tepat di sebut sebagai penyakit jiwa atau mental, karena ia menyerang psikis seseorang. Hal ini sangat berbahaya, karena di tingkat kronis, penderitanya mempunyai keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

di tingkat kronis, penderitanya mempunyai keinginan untuk meng
hidupnya.

2. Ciri-ciri depresi

Depresi ditandai dengan memburuknya suasana hati yang m
selama berminggu-minggu atau lebih dari 6 bulan berturut
umumnya gejala depresi lebih terasa melelahkan dan bisa s
menghentikan aktivitas. berikut adalah gejala psikologis d

- Mood memburuk secara drastis.
- merasa sedih terus menerus.
- merasa nelangsa, terus menerus putus asa.hilang motivasi dan minat
- sulit membuat keputusan.

faktor genetis adalah gangguan jiwa yang cenderung terdapat dalam suatu keluarga tertentu. bila salah satu orangtua pernah menderita depresi, kemungkinan besar anaknya dua kali lipat juga menderita depresi, dapat juga di sebut dengan faktor keturunan.

secara biologis, ada beberapa hormon yang berperan penting terhadap terjadinya depresi. hormon tersebut merupakan faktor *neurotransmitter* yang dapat mengakibatkan depresi.

1. peristiwa kehidupan dan stres lingkungan

2. faktor kepribadian premorbid

[illegible]

3. faktor psikoanalitik dan psikoakademik

4. faktor kognitif

- a) Pandangan negatif terhadap masa depan
- b) Pandangan negatif terhadap diri sendiri
- c) Pandangan negatif terhadap pengalaman hidup.

kesedihan yang di alami wanita pasca keguguran kerap berlangsung hingga berlarut-larut. tidak jarang, berlanjut menjadi depresi. depresi setelah keguguran akan mempengaruhi kondisi kesehatan mental pada penderitanya. mulai dari rasa sedih dan

E. Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal dalam mengurangi Depresi

Konseling realita lebih menekankan tanggung jawab dan penerimaan realitas, di dalam konseling ini konselor lebih mendorong konseli untuk menghadapi realita dengan menekankan perubahan tingkah laku dan tanggung jawab. Penerapan konseling ini dirancang dengan mengombinasikan keislaman yaitu memasukkan unsur tawakkal ke dalam tahapan konseling realita yaitu menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*). Untuk mengetahui arah dan tujuan klien di masa mendatang agar menjadi pribadi yang lebih baik

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Konselor dan Konseli

1. Deskripsi Konselor

Konselor adalah pelajar atau mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, selama perkuliahan ada beberapa pengalaman yang di dapat konselor, seperti pengabdian masyarakat, PPL dan KKN. dari kegiatan tersebut konseli mempunyai pengalaman yang baik secara lapangan maupun secara teoritis terkait bimbingan konseling islam.

a) Biodata Konselor

Nama : Firdaus Suadatul Adawiyah

Tempat tanggal lahir : Sidoarjo, 13 juni 1997

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Pagerwojo Buduran Sidoarjo

Pendidikan : Bimbingan Konseling Islam

b) Riwayat Pendidikan Konselor

TK : TK Muslimat Pagerwojo

MI : MI Ma'arif Pagerwojo

MTS : MTsN Tambak Beras Jombang

SMA : SMAU BP Amanatul Ummah Pacet
Mojokerto

c) Pengalaman Konselor

Selama menjadi mahasiswa UINSA konselor mempunyai beberapa pengalaman di luar kampus yaitu pengabdian masyarakat, PPL dan KKN. dengan pengalaman pengabdian masyarakat konselor mempunyai pengalaman dalam menghadapi masyarakat dan terjun langsung di lapangan selama 2 minggu, sedangkan PPL konselor mempunyai pengalaman lagi di bidang bina rohani selama kurang lebih satu bulan dan yang paling mengesankan adalah saat KKN di madiun selama satu bulan penuh karena di sana saya merasa sangat berguna bagi masyarakat ikut bergabung dan memberikan perubahan yang baru terdapat desa wayut, kecamatan jiwon, kabupaten Madiun.

2. Deskripsi Klien

1) Identitas Klien

Nama : Retno Dewi

Tempat tanggal lahir : Ponorogo, 22 September 1973

Alamat : Boteng Kecamatan Menganti Gresik

Status : Sudah menikah

Jenis Kelamin : Perempuan

Anak : 1 Perempuan

Agama : Islam

2) Latar Belakang Keluarga Klien

pasar untuk memotong sapi, anak klien juga tidak pernah menunggak biaya sekolah.

6) Kepribadian Klien

Klien merupakan individu yang sangat religius dan penyayang anak kecil selalu ceria bila menggendong atau merawat anak kecil, selalu kerumah tetangga untuk mengambil anak kecil untuk di asuhnya. setelah mengalami keguguran yang pertama klien mengalami perubahan mood dan mimik wajah yang drastis dan lebih parahnya lagi waktu keguguran yang kedua membuat klien depresi dan sering menyendiri.

3) Deskripsi Masalah Klien

Masalah klien disini adalah depresi yaitu reaksi seseorang dalam pengalaman hidup. pengalaman atau perjalanan hidup seseorang bermacam-macam ada yang menyenangkan dan juga ada yang menyedihkan berikut adalah masalah klien yang menyebabkan depresi yaitu pada waktu umur 34 tahun setelah anak pertamanya berusia kelas 5 SD klien dan suami sangat mengharapkan keturunan lagi berharap menambah momongan akan melengkapi kebahagiaan mereka berdua. klien mengandung dan beliau sangat bahagia klien dan suami sangat menjaga dengan baik kandungan yang ada di dalam rahimnya dengan cara rajin pemeriksaan kandungan ke dokter, minum susu ibu hamil dan minum vitamin.

Pada suatu hari takdir berkata lain, pada waktu kandungan menginjak usia 5 bulan klien merasakan air ketuban dari rahimnya keluar

Saat itu dokter mengatakan bahwa klien mengalami keguguran lagi di karenakan rahim yang lemah untuk di huni oleh janin, sehingga janin tidak dapat tumbuh sempurna hingga 9 bulan, berikut juga anak pertamanya dahulu yang lahir pada usia 7 bulan masih bisa di selamatkan walaupun terlahir prematur. Setelah keguguran yang ke dua ini klien merasa terpukul dan menyalahkan diri sendiri mengapa tidak bisa menjaga kandungan dengan baik semenjak kejadian itu ibu dewi merasa bersalah

		<p>d. Sulit membuat keputusan</p> <p>e. Gampang tersulut emosi</p> <p>f. Selalu merasa cemas atau khawatir</p>		<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
2.	<p>Gejala fisik</p> <p>Depresi</p> <p>Klien</p>	<p>a. Bergerak atau berbicara lambat dari biasanya</p> <p>b. Perubahan nafsu makan</p> <p>c. Perubahan berat badan</p> <p>d. Sembelit</p> <p>e. Sakit dan nyeri tubuh yang tidak bisa di jelaskan</p>	<p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p>

a. Waktu

b. Tempat

c. Identifikasi Masalah

Informasi yang dapat diberikan konselor dan dari beberapa sumber atau informan adalah informasi:

- [illegible]

- 2) selera makan, tidak pernah mengajak ngobrol suami klien, jarang shalat lima waktu dan sering menangis sehingga matanya selalu terlihat sembab.
- 3) Informasi yang di peroleh dari anak klien adalah ibunya sekarang jarang menemaninya bermain dan mengerjakan tugas sekolah, ia lebih sering melihat ibunya berada di dalam kamar dengan mata yang sembab seperti habis menangis. Informasi yang di peroleh dari tetangga klien adalah klien jarang ke luar rumah, kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar setelah mengalami keguguran.
- 4) Informasi yang di peroleh dari klien sendiri adalah klien masih belum menerima kenyataan bahwa dia sudah kehilangan dua buah hatinya, rasa kekecewaan terus diungkapkan klien terhadap dirinya sendiri.
- 5) Informasi yang dapat di peroleh dari konselor adalah klien mengalami perasaan tertekan karena dua kali keguguran yang di alami klien.

Langkah ini adalah langkah dimana konselor memfokuskan masalah yang di alami klien. Diagnosis yang telah disusun adalah sebagai berikut:

Gangguan emosional yang di alami klien berupa : Menganggap dia telah gagal mengemban amanah yang telah di titipkan kepadanya, perasaan merasa bersalah tersebut juga di pengaruhi oleh pikiran klien yang terus mengingat masa lalunya.

Setelah menetapkan masalah klien, Langkah selanjutnya adalah Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan apa yang akan di berikan untuk klien dalam menyelesaikan masalah. Dengan hal ini konselor menetapkan juga terapi apa yang sesuai dengan masalah klien.

- 1) Memberikan semangat hidup dan mengajak klien dalam merencanakan tindakan untuk masa depannya.

3) Memberikan nasehat kepada klien bahwa sesuatu yang menimpa klien merupakan suatu cobaan dari Allah mengajak klien agar lebih berserah diri kepada Allah bertawakal dan sabar atas segala ujian yang diberikan kepada klien.

Maka terapi yang di lakukan oleh konselor adalah :

Treatment merupakan langkah selanjutnya setelah penentuan terapi apa yang akan digunakan dalam membantu klien, konselor dapat melakukan layanan Individual, dengan memakai terapi realitas WDEP

1. Teknik Tawakkal

a. Memberikan pemahaman tawakkal

[illegible]

“Allah tidak pernah menciptakan atau menghendaki kecuali kemaslahatan. Apapun yang terjadi pada setiap orang adalah telah di takdirkan dan siapapun tidak akan pernah bisa lari dari ketentuan itu, maka klien harus bertawakal dan memperbaiki sikap dan perilakunya serta mengevaluasi diri dari apa yang keliru pada dirinya sendiri”.³⁶

Jika kita sudah berusaha menjaga dan memperbaiki agar tidak terjadi lagi keguguran selanjutnya kita tetap berpasrah diri kepada Allah (Tawakal). Selalu mengajak klien untuk berbaik sangka kepada Allah untuk menemukan jalan keluar bagi cobaan atau permasalahan yang sedang di alami klien. Untuk mengenai hasil atas usaha yang kita lakukan biarlah Allah yang mengatur segalanya, apabila keguguran berakibat depresi kepada diri klien maka insya Allah dengan tawakal dapat mengurangi depresi klien sama seperti ayat di bawah ini :

“Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan ke luar”. (Q.S. Ath-Thalaq/65 : 2)

[illegible]

b. Memberikan kesadaran dan merubah sikap melalui teknik tawakal

Pada pertemuan selanjutnya Konselor memberikan nasehat atau wejangan yang fungsinya untuk menyadarkan klien dan merubah sikap klien agar mengurangi depresinya.

“Tawakal bagi seorang muslim adalah perbuatan, dan harapan dengan disertai hati yang tenang, jiwa yang tentram dan keyakinan yang kuat bahwa apa yang di kehendaki Allah pasti terjadi, dan apa yang tidak di kehendaki-Nya tidak akan terjadi, klien harus berbaik sangka kepada Allah bahwa cobaan yang telah menimpa dirinya sudah di takdirkan oleh Allah, klien juga harus iman kepada qadha' dan qadar Allah klien harus sadar dan mengerti bahwa apapun yang terjadi baik atau buruk, cobaan atau kebahagiaan adalah atas qadha' dan qodar Allah. Bahwa semua yang telah di takdirkan adalah untuk sebuah hikmah yang di ketahui oleh-Nya”.³⁷

c. Membentuk Perilaku Klien dengan Tawakal

a. Dicintai Allah dan malaikatnya

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ

[illegible]

Setelah itu konselor membantu klien agar dia memasrahkan hidupnya (menyerahkan hati kepada Allah). Inilah ruh dan hakikat tawakal. Serahkan dan pasrahkan semua urusan kepada Allah Swt. Sambil memohon dan berusaha, tanpa merasa di paksa dan terpaksa. Karena menurut DR. Moh. Sholeh ajaran islam mempunyai peranan penting dan daya penyembuhan terhadap gangguan mental salah satunya dengan metode tawakkal untuk mengurangi depresi.⁴²

⁴² Imam Sholeh, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: 2005, Pustaka Pelajar) hal 57

Keinginan (*Wants*), klien bisa mengeksplorasi keinginannya, kebutuhan dan apa yang di persepsikan tentang kondisi yang di hadapinya. Pada tahap ini klien di dorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang klien inginkan untuk memenuhi kebutuhannya. seperti klien ingin mengurangi salah satu gejala depresi yaitu kesedihannya, klien merasa kasihan dengan anaknya yang masih kelas 4 SD, keadaanya seperti tidak ter urus. Itu di sebabkan karena klien terus menangis ketika mengingat kejadian yang klien alami begitu mendalam di hatinya, oleh sebab itu konselor mengarahkan keinginan klien, seperti apa yang membuat ibu tidak sedih dan menangis lagi. Maka konseli merumuskan bahwa jika dirinya ingin tidak berlarut-larut dalam kesedihannya, ingin hidup seperti sebelum ada kejadian ini dan hidup lebih baik lagi yaitu :

⁴³ Memberikan Motivasi pada Klien Tanggal 19 Januari 2019

berserah diri kepada Allah dan berdzikir ketika teringat masa lalu ibu, dan juga supaya hati ibu terasa tenang”.

4. Mulai mengevaluasi tindakan yang klien lakukan selama ini
(*evaluation*)

Penilaian (*evaluation*), melakukan evaluasi atas perilakunya, tahap ini klien membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya untuk mencapai keinginan dan memenuhi kebutuhan yang diharapkannya. dari beberapa hari dan minggu konselor selalu menanyakan apakah lien sudah dapat melaksanakan tindakan sesuai dengan keinginan yang telah di rumuskannya atau belum, konselor harus memberikan pengarahan agar klien mencapai apa yang klien inginkan selama ini, akan tetapi tidak berpeluang juga klien masih belum memperoleh penilaian maksimal dari tindakannya.

Klien saat ini sudah bisa menjadi pribadi yang benar-benar bahagia dari pada waktu pertama kali bertemu dengan konselor, perasaan sedih yang mendalam dan juga sering menangis sekarang sudah tidak dilakukannya itu terlihat dari mimik wajahnya yang ceria dan bahagia ketika menemui konselor, tidak itu saja, klien juga sudah meningkatkan aktifitas keagamaannya dari yang sebelumnya selesai sholat langsung lepas mukenah, sekarang klien mau berdoa dan memohon atas kepasrahan diri tawakkal kepada Allah atas cobaan yang di hadapinya dan yakin Allah akan

memberi hikmah setelah apa yang ia lalui. semenjak memperhatikan anak semata wayangnya klien juga mempunyai keyakinan serta semangat baru dalam hidupnya, bahwa klien harus semangat berubah dan bangkit demi anaknya yang sangat butuh kasih sayang klien. dan klien bertekad untuk membesarkan anaknya dengan baik, sampai menjadi orang yang sukses, penilaian ini di anggap berhasil karena klien sudah menghilangkan gejala depresi sedih dan menangis dan menambah peningkatan dalam hal keagamaan.

5. Merencanakan rencana untuk kehidupan selanjutnya (*planning*)

Rencana (*planning*), klien mulai menetapkan perubahan yang di kehendaknya dan komitmen kepada apa yang telah direncanakan. Pada tahap ini, klien diminta untuk membuat rencana-rencana yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sendiri, bersifat konkrit, dan fokus pada bagian perilaku yang akan diubah dan tindakan atau hal yang akan di lakukan, realistis dan melibatkan perbuatan yang positif, konseli mulai merencanakan tindakan kedepan seperti apa yang akan diinginkannya kelak.

Karena klien masih dalam proses menghilangkan rasa sedihnya secara bertahap maka klien pun membutuhkan waktu yang lebih lama untuk membuat dirinya pulih dari rasa sedihnya. sudah beberapa hal yang dilakukan klien salah satunya adalah mau berdoa dan berserah diri kepada Allah disertai berdzikir menyebut

Perubahan yang terjadi pada diri klien adalah, ia sudah bisa mulai ceria dan bahagia dari yang sebelumnya yang menghilangkan gejala sedih dan terus menangis. terlihat dari wajah klien begitu ceria setelah melakukan proses konseling. Klien bisa mengikhlaskan apa yang sudah tiada dan berserah diri kepada Allah, walaupun dia sudah menjaga janin yang di kandung, apabila Allah berkehendak lain maka klien sudah merasa lebih ikhlas dan ridha dengan cobaan yang dialaminya. Klien sekarang sudah dapat bercanda dengan suaminya, membicarakan Realitas yang terjadi sekarang bahwa dia dan suami akan menjadikan anak tunggalnya menjadi seorang yang sukses.

dibawah ini merupakan tabel keberhasilan atau perubahan y
kepada klien, sebelum dan sesudah proses konseling. Tabel
dari pengamatan konselor terhadap klien.

Tabel 1.4

Kondisi Klien Sesudah Pelaksanaan Konseling

Kondisi Klien Sesudah Pelaksanaan Konseling

NO	Gejala Depresi Klien	Kondisi Klien	A	B	C
1	Gejala Psikologis Klien	a. Mood memburuk secara drastis b. Merasa bersedih terus menerus c. merasa nelangsa d. Sulit membuat keputusan e. Gampang tersulut emosi f. Selalu merasa cemas atau khawatir	✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	

--	--	--	--	--	--

Keterangan:

A : Tidak Pernah

B : Jarang-jarang

C: Sering

Dari tabel di atas sudah sangat terlihat perubahan pada klien yang tadinya depresi karena keguguran selalu menyalahkan dirinya dan selalu berfikir kejadian tentang masa lalunya. Sekarang klien sudah bisa mulai ikhlas dan berserah diri lebih lapang lagi dadanya dalam menerima cobaan yang di hadapinya, sekarang klien sudah bisa tersenyum dan berbicara kepada suaminya. pernyataan klien setelah menjalani proses konseling dengan konselor. Alhamdulillah dek setelah adek memberi motivasi saya, saya sekarang lebih banyak bersyukur dan lapang dada. Saya bersyukur dek masih Allah berikan kepercayaan anak kepada saya. Saya akan merawat dan membesarkan anak saya dengan baik. Kasihan anak saya selama saya depresi anak saya kurang dapat perhatian dari saya, sekarang saya akan menyayangi dan menjaga dia.

Informasi yang di dapatkan dari suami klien, setelah melihat istrinya tersenyum dan mulai banyak bicara kepadanya, suaminya sangat

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis yang di gunakan dalam skripsi ini adalah deskriptif, yaitu dengan membandingkan Teraoi Realitas di lapangan dan teori, dengan sudah pelaksanaan. Analisis ini juga membandingkan antara kondisi klien yang sudah melakukan proses konseling dengan yang belum melakukan proses konseling. di bawah ini merupakan analisis data tentang proses dan hasil konseling dengan Terapi Realitas Dengan Teknik Tawakkal sebagai cara mengembalikan pikiran realita klien dengan menggunakan teknik WEDP dan teknik tawakal agar dapat berpasrah diri dengan keadaan yang menimpa klien.

A. Analisis Data Tentang Proses Konseling Terapi Realitas dengan Teknik Tawakkal untuk Mengurangi Depresi Akibat Keguguran.

Gejala-gejala depresi yang tampak pada klien adalah bersedih dan terus menangis bila teringat kejadian keguguran dua kali yang dialami klien, klien terus menangis dan bersedih karena kejadian itu

Identifikasi masalah dalam mengatasi kasus ini, tindakan yang di lakukan konselor adalah, mengenal klien dengan gejala-gejala yang tampak dengan data yang di peroleh konselor. Selain itu konselor juga melakukan kunjungan ke rumah klien untuk melakukan proses konseling, sering juga melalui face time atau video call dengan klien. dengan ini klien dapat mengungkapkan isi hatinya, menceritakan apa yang sedang di

alaminya sekarang tanpa ada yang di tutupi. dengan melakukan konselling secara tatap muka, konselor lebih jelas mengetahui apa gejala-gejala yang di alami klien

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap suami klien, bahwasannya klien sering sedih dan menyalahkan dirinya sendiri perihal keguguran yang di alaminya, sedangkan menurut tetangga klien juga klien sekarang jarang tersenyum bila keluar rumah sekedar untuk menyapu teras.

Hasil wawancara terhadap klien, dia menjelaskan bahwa dirinya sangat sedih dan terpukul atas kehilangan bayi yang di kandungnya, padahal dia dan suami sudah menantikan kehadirannya sejak lama. Klien terus saja menyalahkan dirinya sendiri dianggap tidak mampu menjaga amanah yang di berikan Allah kepadanya.

Dia hanya dirumah mengurus anak, suami dan rumahnya, sekarang jarang berkumpul dengan tetangga. dia menyesali atas dirinya sendiri perihal keguguran yang di alaminya.

Langkah Diagnosa Masalah langkah ini adalah langkah dimana konselor memfokuskan masalah yang di alami klien. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara konselor di atas maka, masalah utama yang di alami oleh klien adalah depresi akibat keguguran yang di alami klien sebanyak dua kali. sebelumnya memang klien mempunyai anak tapi itu juga lahir pada usia kandungan ke tujuh bulan, sekarang klien dan suami sudah lama menginginkan hadirnya momongan lagi, dengan menunggu jarak yang

Langkah Prognosis Setelah menetapkan masalah klien, Langkah selanjutnya adalah Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan apa yang akan di berikan untuk klien dalam menyelesaikan masalah. Dengan hal ini konselor menetapkan juga terapi apa yang sesuai dengan masalah klien.

Langkah Treatment (Terapi) Treatment merupakan langkah selanjutnya setelah penentuan terapi apa yang akan digunakan dalam membantu klien. sesuai dengan perumusan terapi di atas, konselor dapat melakukan layanan Individual, bertindak sebagai guru, memberikan pengajaran dan lain-lain.

1. Memberikan pemahaman tawakkal

2. Memberikan kesadaran dan merubah sikap melalui teknik tawakal

[illegible]

3. Membentuk perilaku klien dengan tawakal

Dalam tahap ini menggunakan teknik Tawakkal ialah menerima situasi dan kesulitan yang di hadapi dengan sikap yang Rasional dan sikap ilmiah. semua ini bisa dilakukan jika kita mulai belajar menggunakan pola yang positif dalam menanggulangi setiap kesulitan sejak masih berusia sangat muda.⁴⁴ atau bisa juga tawakkal yang menurut ajaran Islam, tawakkal itu adalah tumpuan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan.

b) Terapi Realitas dengan Teknik WDEP

⁴⁴ Ardani Ardi Tristiadi, *Pikiatri Islam*, (Malang: 2008, UIN-MALANG PRESS) hal 83

5) Langkah Follow Up (evaluasi)

5) Langkah Follow Up (evaluasi)

Evaluasi atau Follow Up ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh mana tingkat keberhasilan konseling yang dilakukan dalam tahap ini untuk mengetahui perkembangan klien yang panjang. Konselor selalu mengontrol kegiatan klien setelah sudah bersyukur dan berserah diri kepada Allah. Klien sedikit banyak perubahan setelah melakukan proses konseling, pikiran dan tindakan klien, meskipun perubahan tersebut

4.	Keadaan Ekonomi Klien	Setelah menikah keadaan ekonomi klien di bilang cukup, karena suami klien mempunyai dua pekerjaan jika pagi hingga sore hari membuka bengkel yang ada di depan rumah lalu pada jam 02.00 malam berangkat ke pasar untuk memotong sapi, anak klien juga tidak pernah menunggak biaya sekolah.
5.	Kepribadian Klien	Kepribadian Klien. merupakan individu yang sangat religius dan penyayang anak kecil selalu ceria bila menggendong atau merawat anak kecil, selalu kerumah tetangga untuk mengambil anak kecil untuk di asuhnya. setelah mengalami keguguran yang pertama klien mengalami perubahan mood dan mimik wajah yang drastis dan lebih parahnya lagi waktu keguguran yang

⁴⁵ Ardani Ardi Tristiadi, *Pikiatri Islam*, (Malang: 2008, UIN-MALANG PRESS) hal 83

Tabel 1.5

Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling

No	Kondisi klien sebelum pelaksanaan konseling		Kondisi klien Sesudah pelaksanaan konseling	
1.	Gejala Psikologis Klien	Sering mood memburuk	Gejala Psikologis Klien	Mood berangsur membaik
2.		Sering merasa bersedih terus menerus		Jarang merasa bersedih terus menerus
3.		Sering merasa nelangsa		Tidak pernah merasa nelangsa
4.		Sering sulit membuat keputusan		Sudah bisa mengambil keputusan
5.		Sering gampang tersulut emosi		Jarang tersulut emosi
6.		Sering selalu merasa cemas atau khawatir		Tidak pernah merasa cemas
7.	Gejala Fisik Depresi Klien	Sering perubahan nafsu makan	Gejala Fisik Depresi Klien	Nafsu makan mulai teratur
8.		Sering perubahan berat badan		Berat badan mulai normal
9.		Sering Tidak berenergi atau selalu		Sudah mulai bersemangat menjalani hari-hari baru

Perubahan yang terjadi pada diri klien adalah, ia sudah bisa mengikhlaskan apa yang sudah tiada dan berserah diri kepada Allah, walaupun dia sudah menjaga janin yang di kandung, apabila Allah berkehendak lain maka klien sudah merasa lebih ikhlas dan ridha dengan cobaan yang dialaminya.

Mengenai hasil akhir dari proses konseling terhadap klien, dibawah ini merupakan tabel keberhasilan atau perubahan yang terjadi pada klien, sebelum dan sesudah proses konseling. Tabel di peroleh dari pengamatan konselor terhadap klien.

Dengan tabel diatas sudah sangat jelas perubahan dari diri klien sebelum dan sesudah melakukan proses konseling. sudah ada perubahan dari diri klien yang sangat terlihat. Memang tabel di atas belum maksimal, tetapi peneliti sudah mendapat keberhasilan dari perubahan diri klien, sesudah dan sebelum di beri konseling.

Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal yang di lakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya 16 gejala yang seing di alami klien sebelum proses Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal yang di lakukan. Sekarang tersisa 7 gejala yang tidak pernah dilakukan tidak sesering sebelum melakukan proses konseling, ini menjadi bukti keberhasilan dalam terapi realitas dengan teknik tawakal.

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beserta data yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling dengan Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal untuk Mengurangi Depresi akibat Keguguran, ini menggunakan dua terapi terapi realitas dengan teknik WDEP dan Teknik tawakkal, terapi ini dilakukan untuk membimbing klien ke arah perilaku realitas yang bertanggung jawab, dapat mengembangkan identitas keberhasilannya dan membantu klien dalam membuat pertimbangan nilai-nilai tingkah lakunya sendiri dan dalam rencana perubahan tindakan berikutnya juga membantu klien agar bisa merasa ikhlas dan berserah diri atas apa yang telah terjadi dalam kehidupannya.
2. Adapun tingkat keberhasilan pemberian proses konseling yang dikatakan berhasil karena terdapat perubahan terhadap diri klien sebelum dan sesudah di terapi. awalnya 16 gejala yang seing di alami klien sebelum proses Terapi Realitas dengan Teknik Tawakal yang dilakukan. Sekarang tersisa 7 gejala yang tidak pernah dilakukan tidak sesering sebelum melakukan proses konseling, ini menjadi bukti keberhasilan dalam terapi realitas dengan teknik tawakal. Konselor merasa berhasil karena sudah dapat mengajak klien untuk

mengurangi depresi dan jauh lebih sabar dan ikhlas dalam menerima cobaan dalam hidupnya, dan juga lebih banyak bersyukur dengan apa yang di miliknya.

3. Saran-saran

1. Bagi Konselor

Konseling Realitas dengan Metode Tawakal untuk mengurangi Depresi Akibat keguguran. Di dalam penelitian ini peran konselor sangat penting, alangkah baiknya jika konselor lebih memahami tentang terapi Realitas dan tawakal agar proses konseling lebih maksimal dan dapat menjadi sumber inspirasi bagi konseli

2. Bagi Konseli

Alangkah baiknya konseli lebih merasa ikhlas dan berserah diri atas apa yang sudah di alami klien dan mempunyai pemikiran maju untuk semangat menjalani kehidupan di esok hari. ikhlas kan apa yang sudah pergi dan hargailah apa yang kita miliki sekarang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang antusias membaca atau tertarik dengan penelitian ini, dapat melakukan tindak lanjut agar dapat menyempurnakan hasil penelitian. Bertujuan agar mampu menghasilkan yang lebih baik dari penelitian ini yang terdapat banyak kekurangan.

4. Bagi Pembaca

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, Rizem. 2015. *Melawan stres & Depresi*. Yogyakarta: Saufa.
- Saam Zulfan dan Wahyuni Sri. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Niken, Sri. 2010. *Waspada & Cegah Keguguran*. Yogyakarta: Kata Hati
- Lubis Lumongga Namora. *Psikologi Kespro “ Wanita & Perkembangan Reproduksi*. Jakarta: Prenandamedia group
- Sulistyowati Sri dan Yahya Nadjibah. 2011. *Pendarahan dalam kehamilan*. Solo: Megatraf
- Rahayu Sri Niken. 2013. *Waspadai dan Cegah Keguguran*. Jogjakarta: Katahati.
- Mukhoyyaroh Tatik. 2014. *Psikologi Keluarga*. Surabaya: UINSA Press.
- Triwijati Endah dan Andari Dwi Bakti. 2005. *Meniti Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Perempuan*. Jakarta: Lutfansah Meditama.
- Karsih dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Hikmawati Fenti. 2015. *Bimbingan dan Konseling Prespektif Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Bakar Abu Sukawati. 2014. *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Royston Erica. 1989. *Pencegahan Kematian Ibu Hamil*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Pieter Zan Herri. 2010. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Aizid, Rizem. 2015. *Melawan stres & Depresi*. Yogyakarta: Saufa.
- al- Balali Hamid Abdul. 2003. *Madrasah Pendidikan Jiwa*. Jakarta: 2003, Ggema Insani Press.
- Imam Sholeh. 2005. *Agama Sebagai Terapi*. Yogyakarta: 2005, Pustaka Pelajar.
- Abdullah Udik. 2005. *Meledakkan EQ dengan Takwa dan Tawakal*. Jakarta: zikrul hakim press.
- Moleong J Lexxy. 2007. *Metodeologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Resda Karya.
- Eriyanto. 2002. *Analisis Framing*. Yogyakarta: ,PTLKiS Pelangi Aksara.
- Gerald Corey. 2013. *Teori dan Praktik +Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Gerald Corey. 1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco.
- Singgih D Gunarsa. 2000. *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Singgih D Gunarsa. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Supriyanto. 2010. *Tawakal Bukan Pasrah*. Qultum Media.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2001. *Psikoterapi dan Konseling Islam*.Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Fengki Hikmawati.2012. *Bimbingan dan Koseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Ika Sari. 2011. *Mengkaji Tawakal dalam Prespektif Al-Quran dan Al-Hadist*. skripsi-UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Dadang Hawari. 1998. *Al Qur”an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakkti Remayasa.

